UNIVERSIDADE SÉNIOR

As Mestras de Ranatus

BOLETIM Nº 6 * JUNHO 2026

As Universidades Seniores...

... têm a sua origem na década de 70, em França, com a *Université du Troisième Âge* (Universidade da Terceira Idade), criada por Pierre Vellas em Toulouse, com o objetivo de proporcionar às pessoas mais velhas oportunidades de aprendizagem, convívio e envelhecimento ativo.

Estas instituições, muito importantes nas sociedades envelhecidas, têm uma finalidade formativa e social; não conferindo graus académicos como no ensino formal, oferecem diversas atividades num ambiente de partilha e valorização da experiência, contribuindo para o bem-estar psicológico e para o reforço dos laços comunitários.

Em Portugal, têm um crescimento significativo a partir dos anos 90. A **RUTIS** — Rede de Universidades da Terceira Idade — coordena a nível nacional as suas iniciativas.

- https://rutis.pt/
- https://rutis.pt/universidade/universidade-senior-as-mestras-de-ranatus-viseu/

Tai Chi Chuan e a comunidade sénior

O Tai Chi Chuan é uma prática milenar chinesa que combina movimento lento, respiração consciente e concentração, sendo particularmente benéfica para seniores.

Melhora o equilíbrio e a coordenação motora, contribuindo para prevenir quedas, e fortalece músculos e articulações, sem impacto, sendo adequado para pessoas com limitações físicas.

Além disso, promove o bem-estar emocional, reduzindo o stress e a ansiedade. As aulas em grupo incentivam a convivência e combatem o isolamento.

Assim, contribui para um envelhecimento ativo e com melhor qualidade de vida.

(Marco Vieira)

O Mestre Marco Vieira é professor de Tai Chi Chuan na nossa Universidade, com **aulas às 10 horas das quartas-feiras**.

Matrículas abertas ao longo de todo o ano; pode optar por assistir às aulas que entender mais do seu interesse

Ver o invisível

Beatriz Albuquerque *

Há quem pense que os artistas inventam o mundo. Mas talvez seja o contrário: eles veem o que já lá está e mostram-no aos outros. A arte não nasce do nada — nasce de um olhar que consegue ir mais fundo do que o olhar comum.

Perante um bloco de seis toneladas em que nenhum artista ousara pegar, Miguel Ângelo transformou-o numa das mais belas esculturas do mundo: o *David*. Perante o espanto e a admiração dos florentinos, o artista terá dito: "a obra estava lá, só tirei os excessos".

Esculpido ou não, aquele bloco já era o *David*; Miguel Ângelo apenas mostrou aos outros aquilo que ele já tinha visto.

Encontramos arte em tudo: num rasgão, numa nuvem, num pedaço de natureza. Tudo o que nos surpreende, nos desperta a atenção e nos sensibiliza, pode ser só nosso — ou podemos partilhar com os outros, esculpindo, pintando ou fotografando.

**Professora de História da Arte*

A arte nasce de um olhar que consegue ir mais fundo do que o olhar comum.

Tem a palavra a "caloira"

Rosa Maria Lopes *

Aposentada há 14 anos, só em setembro último me inscrevi na nossa Universidade, optando pela História Universal pelo gosto pela disciplina e pelo reencontro com o meu amigo Professor Aníbal.

Integrei-me imediatamente num grupo de seniores bem-dispostos, ativos, com um inegável desejo de continuar a aprender.

O dinamismo que o nosso Mestre imprime às suas aulas, aliado a um saber tão naturalmente partilhado connosco, proporciona-nos informação atualizadíssima, conduzindo-nos tranquilamente por uma análise crítica destes tempos conturbados, sempre secundada pelos *cartoons* bem-humorados.

As tardes de quinta-feira passaram a ser, para mim, o momento alto da semana.

Bem-haja, Mestre!

** Aluna*

Vidas que inspiram

Aníbal Sousa *

Apaixonado pela genealogia, pela leitura e escrita — está a acabar a sua biografia — o senhor Vicente é a prova de que ter projetos dá ânimo e sentido à vida.

A reforma não lhe altera o modo exigente e crítico, herança de uma vida profissional centrada no rigor da gestão da logística numa multinacional.

Previdente e rigoroso, ainda hoje, diz a sorrir, aplica o modelo SWOT no planeamento estratégico das suas decisões: verifica atentamente as "forças" positivas (*strengths*), as "fraquezas" (*weaknesses*), as "oportunidades" (*opportunities*) e as ameaças (*threats*) que podem condicionar a tomada de decisão. Aplica este mesmo rigor e exigência ao modo como vê o mundo, "em transição e complexo".

Visita Portugal pela primeira vez em 2005, já apaixonado pelo país por influência da sua sogra. A vinda do filho em trabalho trá-lo a Portugal, que passa a visitar com regularidade. Fixa-se inicialmente em Viseu. Em "crise de abstinência" do modo de vida da cidade grande, que é Rio de Janeiro, o "clima frio" e a situação pandémica fazem-no voltar ao Brasil.

Regressa definitivamente em 2019 para Viseu, uma cidade provinciana e demasiado pacata para quem vem "viciado" pelo ritmo buliçoso do Rio de Janeiro. Adapta-se, contudo, e hoje gosta do ritmo calmo e do modo de ser das pessoas.

A inscrição na universidade sénior satisfaz-lhe a curiosidade e apoia a integração, ajudando-o a "romper barreiras" e a perceber, nas pessoas que encontra, o sentimento da sogra em relação a Portugal.

Solidário, faz voluntariado como consultor, durante três anos, no V21 (*Centro de Incubação Tecnológica de Viseu - Vissaium XXI*), uma incubadora de pequenas empresas.

A importância da família e a ética como código de conduta são dois pilares fundamentais no modo como vive a vida. Discreto, de uma amabilidade educada, não consegue esconder uma personalidade interessante e uma curiosidade insaciável.

**Professor*

***A Universidade Sénior satisfaz a curiosidade e apoia a integração, ajudando a* romper barreiras.**

Junho, o mês dos noivos

Junho deve o seu nome a Juno, deusa romana do casamento e dos nascimentos. Talvez por isso foi, desde sempre, o mês preferido para casar — o mês dos noivos. Em Portugal, a tradição vive nas celebrações das **Festas de Santo António**, conhecido como santo casamenteiro. Entre arraiais e marchas populares e promessas, junho conserva assim um antigo vínculo entre o amor, o tempo e a festa.

Voltámos ao Museu

Na tarde de 8 de maio, regressámos ao Museu Nacional Grão Vasco, no âmbito das disciplinas de Literatura e História de Arte. Para um percurso, guiado pela Dra. Sandra Alves, pela exposição temporária "Mitos e Representações", dedicada à mitologia no feminino, criada a partir da coleção do museu.

Seguiu-se uma visita a obras de Vasco Fernandes e à sua oficina, orientada pela professora de História da Arte, Beatriz Albuquerque.

E em junho...

No dia 6 de junho (sábado), realizaremos a nossa última **VISITA DE ESTUDO** do presente ano letivo. Com este programa:

07:30 — Saída de Ranhados

Visita guiada à Vila Medieval de Ourém e ao Castelo

Almoço partilhado no parque de merenda Ribeirinho do Flecheiro, em Tomar

Visita à Capela de Santa Maria do Olival; à Igreja de S. João Baptista; à Sinagoga de Tomar; ao Convento de Cristo

18:00 — Regresso a Ranhados

Consignação IRS: apoiar não lhe custa nada

Pode consignar 1% do seu IRS para a nossa Universidade, **sem qualquer custo para si**: é o Estado Português que abdica desse valor.

No quadro 11 do Rosto da Declaração de IRS (Modelo 3), selecione o campo ***Consignação*** e indique o NIF da nossa Universidade: **515388785**

https://unisemestrasderanatus.pt/
/unise.mestrasderanatus/
https://**aps**.unisemestrasderanatus.pt/
unise.mestrasderanatus@gmail.com

Sede: EB1 Ranhados
Largo do Carvalhal
3500-615 **Ranhados** – Viseu

928 250 989

Responsabilidade editorial: Aníbal Sousa, António Gomes, Beatriz Albuquerque